

3月 献立予定表 (中学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

| March | 赤 体をつくる食品 | | 黄色 エネルギーとなる食品 | | 緑 体の調子を整える食品 | | 栄養価 | | |
|-------|---|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|---------|
| | 1群 | 2群 | 5群 | 6群 | 3群 | 4群 | エネルギー | たんぱく質 | |
| | 魚・肉・卵 豆・豆製品など | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | こく類・芋類 砂糖など | 油類 種実類など | 色の濃い野菜 | その他の野菜 きのこ・果物など | 脂質 | 炭水化物 | |
| 2月 | 【省塩(減塩)給食】 ご飯 牛乳 えび焼売(2個) 麻婆春雨 大根のナムル | えび たら 豚肉 大豆ミート みそ | 牛乳 わかめ | 米 パン粉 でん粉 小麦粉 はるさめ 砂糖 | 油 ごま油 ごま | にんじん | 玉ねぎ 干し椎茸 白ねぎ 大根 きゅうり | 712 kcal 25.0 g 20.3 g 2.6 g | 113.4 g |
| 3火 | 【ひなまつり給食】 ちらしずし 牛乳 サーモン野菜カツ 心のすまし汁 おひたし いちごクリーム大福 | 薄揚げ 凍り豆腐 鮭 絹ごし豆腐 ちくわ | 牛乳 ひじき | 米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 麩 いちごクリーム大福 | マヨネーズ 油 | にんじん 小松菜 | 干し椎茸 たけのこ かんぴょう 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 白ねぎ もやし | 797 kcal 26.0 g 25.5 g 4.3 g | 119.6 g |
| 4水 | 麦ご飯 牛乳 ほうれん草オムレツ ポークカレー パインサラダ | 卵 豚肉 | 牛乳 | 米 大麦 砂糖 じゃがいも | 油 やさい かれールー | ほうれん草 にんじん トマト | 玉ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル | 762 kcal 24.3 g 23.0 g 3.4 g | 122.2 g |
| 5木 | 【卒業お祝い給食】 赤飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ(2個) とみつ金時の豆乳みそ汁 ほうれん草サラダ お祝いクレープ | 鶏肉の塩唐揚げ 中3 卒業までに 食べたい給食 第1位 | 小豆 鶏肉 打ち豆 薄揚げ 豆乳 みそ ツナ | 米 もち米 砂糖 でん粉 さつまいも お祝いクレープ | 油 | にんじん ほうれん草 | 大根 まいたけ 白菜 キャベツ コーン | 828 kcal 33.5 g 28.3 g 2.9 g | 116.8 g |
| 6金 | 卒業式 | | | | | | | | |
| 9月 | ご飯 牛乳 コーンフライ 田舎煮 キャベツのゆかり和え | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖 | 油 | にんじん | コーン こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 キャベツ きゅうり もやし | 734 kcal 22.4 g 22.6 g 2.0 g | 117.0 g |
| 10火 | バンズパン ホキフライ 1食タルタルソース チリコンカン ブロッコリーのごまドレッシングサラダ | ホキ 豚肉 牛肉 ひよこ豆 | 牛乳 | バンズパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | 油 タルタルソース ハヤシルウ ごまドレッシング | にんじん トマト ブロッコリー | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 821 kcal 34.0 g 31.4 g 3.2 g | 113.0 g |
| 11水 | ご飯 牛乳 発芽玄米入り鶏つくね 白菜鍋 煮豆 デコポン | 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 ちくわ 大豆 | 牛乳 | 米 パン粉 でん粉 発芽玄米 砂糖 | ラード | にんじん | 玉ねぎ 大根 しらたき 白菜 白ねぎ デコポン | 753 kcal 33.1 g 23.7 g 2.3 g | 109.3 g |
| 12木 | パエリア 牛乳 かぼちゃグラタン ふわふわ卵スープ コールスローサラダ | あさり ベーコン おから 豆乳 鶏肉 卵 | 牛乳 粉チーズ | 米 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 パン粉 | 豆乳バター コーン ドレッシング | 赤パプリカ トマト かぼちゃ にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム 黄パプリカ えだまめ キャベツ きゅうり コーン | 737 kcal 24.4 g 29.9 g 3.1 g | 99.4 g |
| 13金 | ご飯 牛乳 大学芋 ワンタンスープ 千切りと打ち豆の煮物 ふりかけ | 鶏肉 打ち豆 はんぺん | 牛乳 黒のり | 米 さつまいも 砂糖 水あめ ワンタン でん粉 | 油 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ 白ねぎ 干し椎茸 切干大根 | 712 kcal 20.3 g 17.8 g 2.1 g | 123.7 g |
| 16月 | ご飯 牛乳 しいらのかりんとう揚げ 大麦と野菜のスープ れんこんとひじきのサラダ | シイラ 鶏肉 | 牛乳 ひじき | 米 でん粉 黒砂糖 砂糖 大麦 | 油 豆乳バター ノイック マヨネーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン れんこん えだまめ | 703 kcal 28.1 g 21.9 g 1.9 g | 100.0 g |
| 17火 | ビビンバ (ご飯 牛肉の炒め物 ほうれん草のナムル) 牛乳 わかめスープ | 牛肉 みそ 卵 鶏肉 絹ごし豆腐 | 牛乳 わかめ | 米 砂糖 | 油 ごま油 | ほうれん草 にんじん | ぜんまい もやし 玉ねぎ まいたけ 白ねぎ | 633 kcal 27.7 g 19.7 g 2.6 g | 91.3 g |
| 18水 | ご飯 牛乳 骨まで食べられるさばのカレー煮 じゃがいものみそ汁 切干大根のチャプチェ | さば 薄揚げ みそ 豚肉 | 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 水あめ | ごま油 | にんじん トウモロコシ | 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ 切干大根 干し椎茸 | 697 kcal 32.7 g 19.9 g 2.4 g | 102.7 g |
| 19木 | ご飯 牛乳 キャベツメンチカツ 厚揚げのチリソース煮 利休和え | 豚肉 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 ごま | にんじん ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ たけのこ 白菜 コーン | 796 kcal 28.2 g 26.8 g 2.3 g | 115.4 g |
| 23月 | ご飯 牛乳 ハンバーグのアップルソースかけ 大根のあっさり煮 わかめの酢の物 | 鶏肉 豚肉 厚揚げ かまぼこ | 牛乳 わかめ | 米 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 | にんじん いんげん | 玉ねぎ りんご 大根 こんにゃく えのきたけ きゅうり | 749 kcal 30.4 g 23.8 g 2.7 g | 108.8 g |
| 24火 | キムタクご飯 牛乳 恐竜ナゲット(2個) ごんぼ汁 小松菜の塩こうじ和え もものタルト | 豚肉 鶏肉 薄揚げ ちくわ | 牛乳 | 米 小麦粉 でん粉 もものタルト | ごま油 油 | にんじん 小松菜 | たくあん 白菜キムチ 白ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく まいたけ もやし | 878 kcal 31.8 g 38.3 g 3.5 g | 107.0 g |

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルギーのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性がある環境下での調理となります。

🐟 魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食